

<<断食排毒养生法>>

图书基本信息

书名：<<断食排毒养生法>>

13位ISBN编号：9787535747655

10位ISBN编号：7535747655

出版时间：2007-1

出版时间：湖南科技

作者：林海峰

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<断食排毒养生法>>

内容概要

每一天。
我们都要刷牙和洗脸，我们很爱干净，但是。
我们的身体，经过了几十年，却没有清洗！ 如果工厂的水管和风管不及时清理，制造出来的产品，
就会因污染而破坏品质。
如果我们的血管和消化道、呼吸道没有清理，毒素就会积累。
而破坏我们的身体系统。
任何疾病的治疗，都需要进行排毒工作。
只要毒素排除。
身体就容易自行康复。
如果。
从现在开始，让您的年龄倒着走。
一年比一年更年轻，今年50岁，明年像40岁，后年像35岁。
然后像30岁。
你觉得你的生活会怎样？ 在过去的5年中。
我们已经帮助亚洲地区，数以万计的人们做到了。
重点是，他们不仅样子变得年轻。
而且，他们获得了充沛的精力。
全身洋溢着朝气。
深呼吸，就从这里开始，开始迈向年轻一生的旅程。

<<断食排毒养生法>>

作者简介

林海峰先生，国际著名营养大师，整体自然医学疗法创始人，青年时期开始学习微生物学和细胞学，师从美国营养学博士谢立启先生。

从此开始了对营养学的研究与探索，更从印度的瑜伽、中国的中医和禅修中研究并发展出自己的完整的疾病治疗思想和体系。

运用自然的力量与人类的生活规律加上现代的科技进步，运用呼吸、随机运动及天然食物，解决顽固疾病，创建了整体自然医学疗法。

亲自调理治愈的病人超过5万人。

林海峰先生同时也是在心灵治疗方面的大师。

通过协助人们与自己心灵的沟通，从而达到静心，让能量能够更好地运用，帮助人们与家庭、社会更好地相处。

所创立的培训课程独特而深刻。

是东南亚著名的演讲激励大师，其独特的哲学思想体系和心灵感应方式，对学员的思想产生深远影响，每年听课人数超过万人。

现任中国保健科技学会医药保健研究会理事，中国保健食品协会健康专业委员会委员，阳光森林健康机构董事长。

<<断食排毒养生法>>

书籍目录

一 我们为什么要排毒（一）毒素无处不在（二）开启康复之门的五把金钥匙1.排毒2.提高免疫力3.延缓衰老4.缓解压力5.修补二 无毒一身轻（一）为何你必须马上学习排毒（二）毒素的来源与累积（三）心灵的毒素更需要排除（四）学会生活，减少心灵负担（五）好好享受爱，不要成为受害者（六）活出好心情1.对意外的害怕2.对背叛的痛苦3.人比人，气死人4.患得患失三 断食排毒与养生（一）净食排毒（二）肠道排毒（三）维生素C排毒（四）营养素排毒（五）果菜净食排毒四 断食排毒DIY（一）排毒的最佳时机（二）基础断食排毒（三）血液净化疗法、净食疗法、禁食疗法1.断食国际技术的含义2.断食排毒注意事项3.断食程序4.断食排毒疗程5.断食排毒的心智训练（四）推荐最佳营养组合1.天地人和食物2.宜吃当季食物3.种子和芽，具有丰富的营养和生命力4.不要依赖药物，是药三分毒（五）食疗的作用如何发挥（六）榨汁机和搅拌机是现代人的好帮手五 重新认识人体（一）常见的传统误区1.三大营养素（蛋白质、脂肪与碳水化合物）的问题2.食物金字塔3.脂肪的摄取对减肥的人至关重要4.食物的加工使食物更可怕5.需要营养补充食品吗?6.合成的好还是天然的好?7.微量元素过量了吗?（二）身体是最好的医生，食物是最好的药物1.各种营养书籍的弊病2.学会聆听身体的语言3.你干吗要生病?4.神奇的营养早餐（三）氧气的更新非常重要1.呼吸与疾病2.氧气与疾病3.肺与疾病4.水中的氧含量与疾病（四）各种慢性疾病产生的原因1.组织细胞中毒2.组织细胞缺氧3.细胞营养不均4.组织细胞缺水5.微循环不畅（五）了解各类疾病1.消化系统疾病2.呼吸系统疾病3.循环系统疾病4.免疫系统疾病5.内分泌系统疾病（六）赏识你的自愈能力1.人体的免疫力2.免疫力的作用具有局限性3.免疫力处于自愈系统当中，包含于自愈力4.自愈力为什么会帮助我们抵抗疾病5.发热不一定是坏事6.拉肚子别乱吃药7.人体自愈力作用无处不在（七）人体由三元决定状态六 任何疾病都有机会康复（一）整体自然疗法的综合应用1.自然疗法的根据2.让人类摆脱疾病的困扰（二）身体有足够强的生命力恢复健康（三）身体的免疫保护系统七 不要被医生牵着走（一）医生向左，病人向右（二）掌握生命规律，掌握健康钥匙（三）营养补充是现代人必须养成的习惯1.如何看待有效2.天然食物与合成食物有着天壤之别八 人，吃错了就长错了（一）错误的方向，导致结果的错误（二）情绪解码（三）满足身体的各种营养需求，是生命本能的动力（四）满与空的循环是一切事物的自然规律（五）衰老也来自人体所累积的垃圾九 一个重大的医学突破（一）别把热量错当能量（二）癌症病人不是死于癌症，而是死于饥饿（三）医学的未来十 各种民间自然治疗方式（一）祭拜（二）风水（三）祭祀舞蹈（四）体操（五）武术（六）健身运动（七）气功（八）瑜伽（九）水疗SPA（十）足疗十一 整体自然疗法（一）整体自然疗法的核心（二）医学的进步与发展1.现状与背景2.整体自然疗法的定位3.建立新的整体自然疗法的健康检测模式4.整体自然疗法的理论5.整体的健康维护方案，才是健康的保障6.整体自然疗法的商业价值十二 整体自然疗法健康管理（一）投资健康管理（二）养成好的习惯，就是养成获得幸福的习惯1.果汁疗法2.水疗法3.按摩疗法4.芳香疗法5.色彩疗法6.音乐疗法7.身心疗法

<<断食排毒养生法>>

编辑推荐

湖南卫视《晚间》近期热播的营养专家林海峰博士最新著作，对于某些慢性病人而言，本书价值超过200万。

主动地掌握排毒技术，并养成定期断食排毒的习惯，是战胜现代越来越多的慢性疾病的关键。

本书所介绍的断食排毒思想和技术，是您可以学习和掌握并运用的，已经被无数人证明。

在世界上，已有超过30万人通过断食排毒而受益。

如果您愿意，您的人生将开始一个精彩的旅程。

运用断食排毒疗法和营养补充,亲自调理治愈的病人超过5万人,涉及了糖尿病、高血压、关节炎、癫痫、慢性咽炎、慢性鼻炎、肝炎、肾炎、胃炎、肠炎、性性支气管炎、胆结石、前列腺炎、痛风、内分泌失调、不孕、失眠、癌症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房小叶增生、中耳炎、白内障、黄斑性病变、甲亢和甲减、肥胖、面部暗疮、面部黑斑、皮肤病等等。

<<断食排毒养生法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>